



# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



## ～心を込めて作るお正月料理～

年末年始は外食や来客が増え、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。お正月もしっかり副菜（野菜、きのこ類）を取り入れて栄養バランスが偏らないようにしましょう。また、美味しく食べた後はしっかり動いて、身体の調子を整えましょう。

エネルギー : 508kcal	脂質 : 19.5 g
たんぱく質 : 24.6 g	食塩 : 2.6 g

### ×赤米入りおこわ

#### 材料（4人分）

もち米 ..... 200 g 赤米 ..... 20 g

#### 作り方

- 1 米はといで十分に吸水させる。
- 2 水をきり、炊飯器に入れ、ひたひたの水加減で炊飯する。

### ×ローストチキンバター醤油かけ

#### 材料（4人分）

鶏もも皮付き肉 ..... 320 g レタス ..... 2枚  
バター ..... 12 g 粒こしょう ..... 少々  
しょうゆ ..... 8cc

#### 作り方

- 1 鶏もも肉は切り込みを入れて厚さをそろえる。
- 2 フライパンに薄く油をひき、鶏肉の皮を下にしてこんがりと焼く。
- 3 ②をかえして同様に焼く。
- 4 ③にバター醤油をかけて焼く。
- 5 一口大に切り、レタスを添え、粒こしょうをふる。

### ×こんにゃくのきんぴら

#### 材料（4人分）

こんにゃく ..... 40 g みりん ..... 12cc  
人参 ..... 20 g しょうゆ ..... 8cc  
いりこ ..... 20 g ごま油 ..... 少々  
いんげん ..... 12 g

#### 作り方

- 1 こんにゃくは細切りにして茹でる。人参は千切り、いんげんは素揚げにする。
- 2 フライパンでいりこをから炒りする。
- 3 ごま油を熱し、こんにゃく、人参を炒め、みりん、しょうゆで調味する。
- 4 水分をとばし、いりこといんげんを入れて火を止める。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412



### ×マッシュポテト人参ピクルスのせ

#### 材料（4人分）

じゃがいも ..... 120 g  
辛子マヨネーズ ..... 12 g  
人参 ..... 4 g

甘酢の材料  
酢 ..... 3cc  
砂糖 ..... 1 g  
塩 ..... 0.3 g

#### 作り方

- 1 人参はみじん切りにし、甘酢に漬ける。
- 2 じゃがいもは茹でてマッシュにし、辛子マヨネーズで和えて丸める。
- 3 ②に①をのせる。

### ×スティック野菜のピクルス

#### 材料（4人分）

大根 ..... 50 g  
人参 ..... 30 g  
セロリ ..... 30 g  
パプリカ ..... 20 g

甘酢の材料  
酢 ..... 40cc  
砂糖 ..... 12 g  
塩 ..... 4 g

#### 作り方

- 1 野菜を棒状に切り、甘酢に漬ける。

### ×ミックスビーンズの粉チーズまぶし

#### 材料（4人分）

ミックスビーンズ ..... 40 g 粉チーズ ..... 12 g  
ハーブソルト ..... 0.4 g

#### 作り方

- 1 ミックスビーンズはフライパンで水気をとばし、粉チーズとハーブソルトをまぶす。

### ×白菜の浅漬け

#### 材料（4人分）

白菜(軸の部分) ..... 50 g  
玉ねぎ ..... 10 g  
人参 ..... 20 g  
刻み昆布 ..... 4 g

甘酢の材料  
酢 ..... 8cc  
砂糖 ..... 2.5 g  
塩 ..... 0.8 g

#### 作り方

- 1 野菜を千切りにし、甘酢に漬ける。